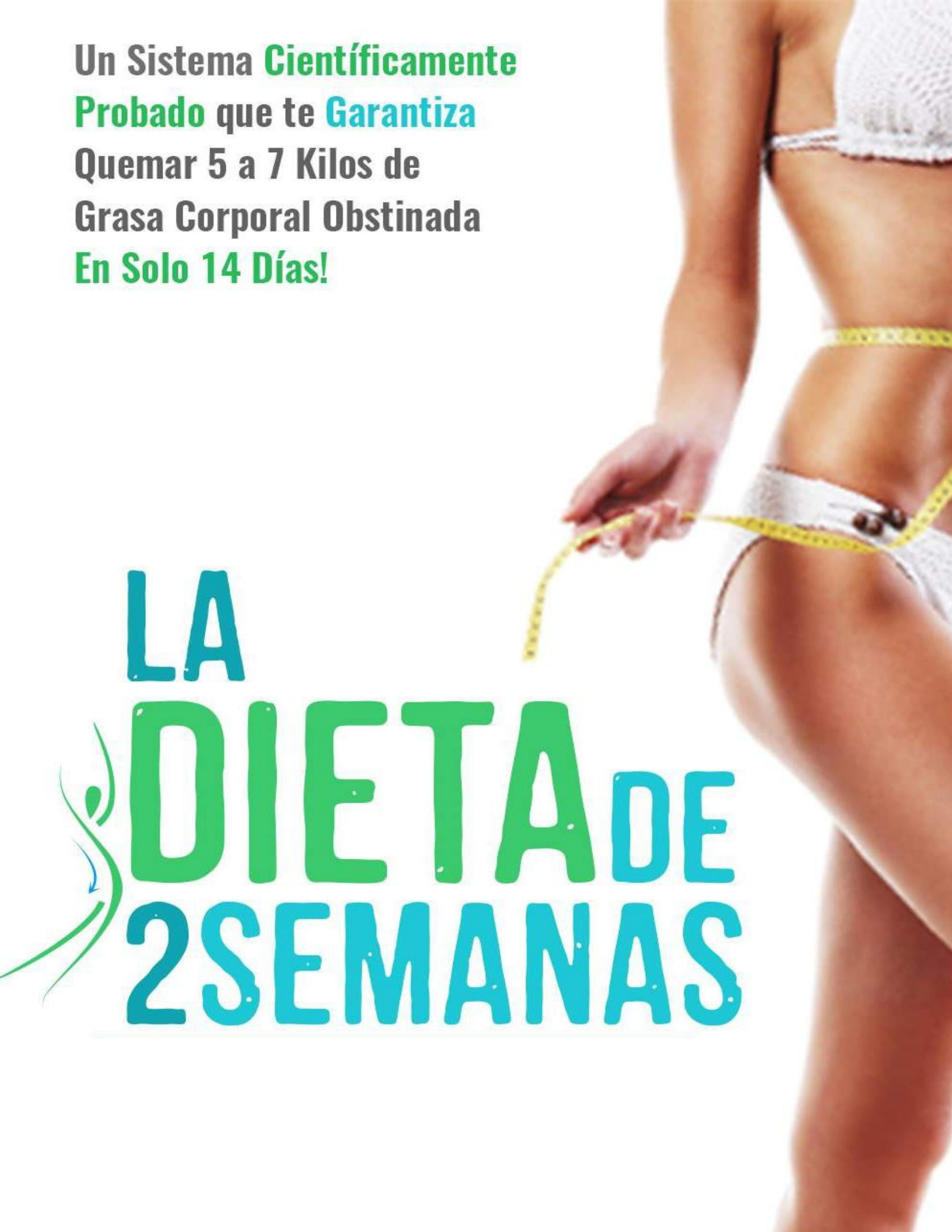
Un Sistema Científicamente Probado que te Garantiza Quemar 5 a 7 Kilos de Grasa Corporal Obstinada En Solo 14 Días!



LA DIETA DE 2SEMANAS

Tabla de Contenidos

PÉRDIDARÁPIDADEPESO.....07

CÓMO FUNCIONA ESTESISTEMA.....09

¿PORQUÉ ESTA DIETA?.....11

¿POR QUÉ 2SEMANAS?.....12

14DÍASPARAHACERUNHÁBITO.....13

PÉRDIDADE GRASAVS PÉRDIDA DE PESO.....14

NUTRIENTES.....17

PROTEÍNA,GRASAS,CARBOHIDRATOS.....18

PIRÁMIDE NUTRICIONALYOBESIDAD.....22

FIBRA.....24

METABOLISMO.....25

¿CÓMOENGORDAMOS?.....28

TRIGLICÉRIDOS.....32

¿CÓMOADELGAZAMOS?.....34

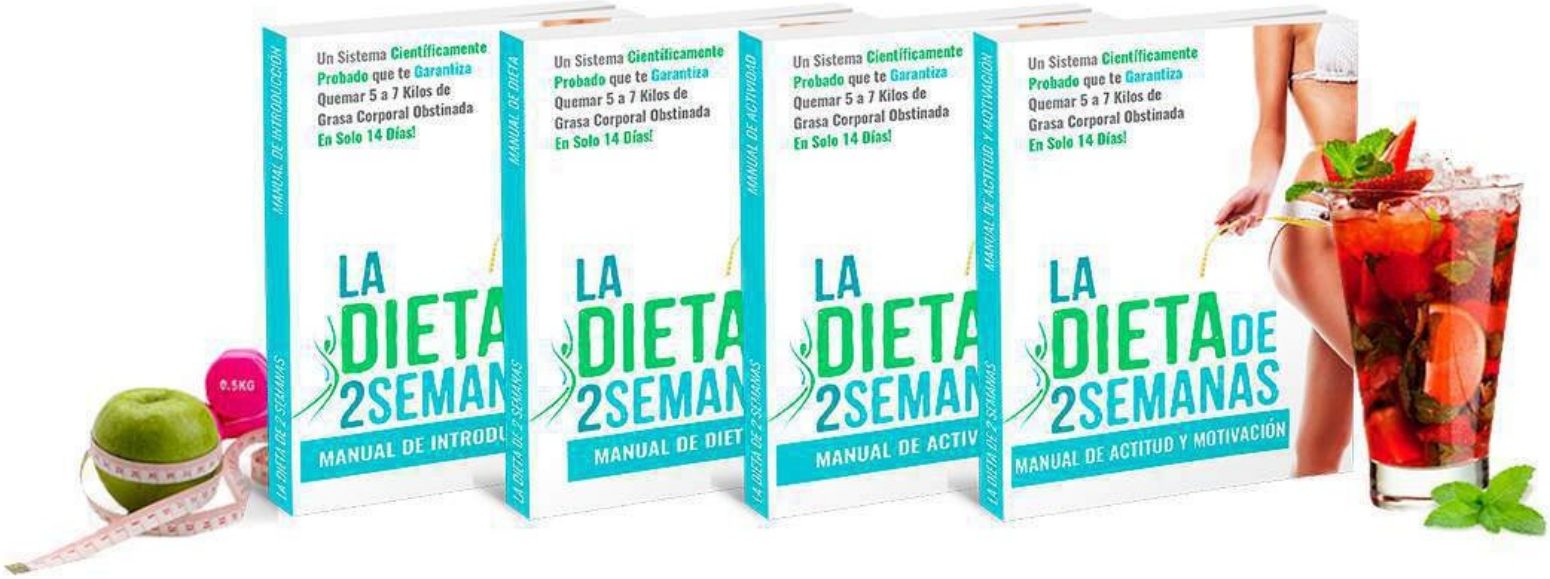
VISTA GENERAL.....35

FRECUENCIA DECOMIDAS.....36

AGUA.....37

ALIMENTOSESENCIALES.....38

COMENCEMOS.....46



DESCARGAR LA DIETA DE 2 SEMANAS COMPLETA

Haz clic aquí

Muchos de nosotros nos quedamos paralizados por la cantidad de información contradictoria que nos dan en el campo de la nutrición. Hay cientos (si no miles) deplanes dietéticos, píldoras y polvos, artilugios y gurús que nos llevan a la confusiónen muchas ocasiones en lo que respecta a perder peso.

¿Quién tiene razón?
¿Quién no?
¿Cómo lo podemos saber?

Lo cierto es que la industria de la pérdida de peso es un negocio multimillonarioque busca tenernos confundidos, parece que no podemos pasar un mes sin queaparezca ese método "más grande y mejor" que por fin nos ayudará. Es precisamente la cantidad de novedades la que nos confunde…

Pero aquí llega lo importante…

El verdadero secreto de cómo engordamos y adelgazamos ya se conoce desde hace décadas. Desde entonces ese "secreto" se ha usado para ayudar a miles depersonas. Sin embargo, la millonaria industria dietética quiere guardarse el secreto para ellos.

El problema viene cuando no sabemos cómo tomar ventaja de toda esainformación para hacer que los kilos bajen de una manera rápida.

Cuando el peso no se va tan rápido como queremos somos más susceptiblesde usar esos productos que prometen tantas cosas, pero la realidad es que nunca van a cumplir las expectativas.

Lo cierto es que la industria dietética y la del *fitness* no quieren que aprendas aperder peso de una forma rápida o se quedarán sin un consumidor, por lo que tu éxito sería un grave contratiempo para el negocio.

Conoce La Dieta de 2 Semanas…

La Dieta de 2 Semanas está basada en la ciencia médica, pensamientos racionales y en resultados totalmente probados en lavida real. Tanto es así que te aseguro quenunca jamás tendrás que comprar un librode pérdida de peso o píldora mágica. Es simple, **La Dieta de 2 Semanas** toma el toro por los cuernos para darte una solución testada y efectiva para perder peso de una forma rápida.

Ésta no es una de esas dietas que funcionan para unos y no para otros. Lo cierto es que **La Dieta de 2 Semanas** está basada en la ciencia del cuerpo humano y de cómo los diferentes nutrientes afectan a nuestras hormonas, con el resultado de pérdida o ganancia depeso.

Pérdida de Peso Rápida

En todos mis años en la industria del *fitness* y la alimentación nadie me ha preguntado cómo se pierde peso de forma lenta. De hecho la mayor parte de los que acuden a mí pidiendo consejo se han dejado llevar durante demasiado tiempoy ahora buscan la forma más rápida de revertir la situación. Yo creo firmemente que la razón número uno por la que las dietas fallan es porque simplemente no producen resultados suficientemente rápido. Admitámoslo, simplemente no es divertido pasar cientos de horas en el gimnasio, comiendo porciones diminutas que no nos satisfacen el apetito y que cuando llega el momento de pesarse de nuevo la báscula apenas se ha movido un kilo.

Para que una dieta tenga éxito, creo de verdad que debe arrojar resultados de inmediato. Cuando la persona que está realizando la dieta ve que funciona es cuando se motiva a continuar, creando una bola de nieve: cada vez te ves mejory por eso cada vez te motivas más.

Con La Dieta de 2 Semanas, Verás resultados reales, palpables. Y estos resultados serán la motivación y la prueba que necesitas para seguir adelante con la dieta, la que te hará ver tus metas al alcance de la mano.

Por eso **La Dieta de 2 Semanas** es tan efectiva, produce resultados de una formatan extremadamente rápida que mantiene a la gente motivada, haciéndola llegar a lo más alto, con metas que antes consideraban inimaginables.

Una vez que termines este libro vas a saber más que muchos médicos sobre perder peso, usando los métodos de **La Dieta de 2 Semanas** estarás totalmente preparado para perder todo el peso que desees.

Esta dieta está basada en la ciencia y se ha probado extremadamente efectiva enmillones de personas de todo el mundo durante décadas. Esta dieta tiene en cuenta tu propia biología y los procesos hormonales de tu cuerpo.

Este libro te enseñará por qué razón has ganado peso todo este tiempo ytambién como librarte de la grasa que te sobra, así que nunca volverás aganarlo de nuevo jamás.

Esta es la dieta que te pondrá a los mandos de tu propio organismo.

Una de las cosas que siempre me preguntaba era:

"¿No es peligroso perder peso tan rápido?"

Bueno, no estoy seguro de donde viene esa idea de que perder peso rápido es peligroso, en mi opinión es justo lo contrario, cuanto más tiempo pases con exceso de grasa en tu cuerpo más difícil le resultará funcionar, y tu corazón va anecesitar el doble de esfuerzo para mover tu peso, lo que pone en riesgo a tuórgano más vital. Los estudios evidencian que a mayor tiempo con exceso de grasa más susceptible serás de padecer enfermedades.

Debido a la cantidad de problemas de salud que derivan del sobrepeso, ¿nosería sensato librarse de todo ese peso lo antes posible?

Yo creo que sí.

No estoy muy seguro de dónde viene esa idea de que perder 1 kilo a la semana es

Cómo Funciona Este Sistema

La Dieta de 2 Semanasestá dividida en varias partes.

1. La Dieta: la parte de la dieta en **La Dieta de 2 Semanas**es simplemente eso, una dieta. Consiste en dos fases (cada una de una semanade duración). Durante la primera semana, verás cómo pierdes unos 4 kilos. Y te dará toda la información que necesitas sobre perder medio kilo al día de grasa (o más) simplemente evitandolas comidas inadecuadas.
La dieta requiere motivación y cambios a corto plazo en tus hábitos alimenticios, y tendrás el control absoluto de tu peso durante el restode tu vida. Muchos dicen que tras terminar la fase 1 de **La Dieta de 2 Semanas**sienten que pueden lograr cualquier cosa que se propongan.

2. Entrenamiento: Una de las principales razones por las cuales la gente fracasa en las dietas reside en que el entrenamiento es demasiado para la mayoría de la gente. Este no es el caso de **La Dietade 2 Semanas**. Los entrenamientos de esta dieta están diseñados paraque quemes grasa y te pongas en forma en solo 20 min al día cada semana. Mientras que podrías perder peso únicamente con **La Dieta de 2 Semanas**, con el entrenamiento podrás doblar los resultados. El entrenamiento está dividido en 2. Uno se debe hacer en el gimnasio yotro en casa, usando tu peso corporal y una pieza de equipamiento.
¡Sin importar cuál de ellos escojas, verás rápidamente que funciona!

3. Suplementos: Los suplementos más populares que se usan hoy en día. También incluye un vistazo a los que no se incluyen en **La Dieta de2 Semanas**.

4. Motivación y Mentalidad: Los artículos motivacionales incluyen valiosa información que he usado con mis clientes en el pasado. Muestra como concentrarse en el objetivo y también te proporcionarátodos los secretos y trucos para perder el peso que necesitas.

En Resumen...

El propósito de este libro es el de ayudarte a reducir la confusión, de eliminar todoese sinsentido que no te deja quemar la grasa deseada todo lo rápido que necesitas. Con la dieta solamente, deberías poder quemar sobre medio kilo al día.

Perder peso es cuestión de pura ciencia. La forma de ganar peso está relacionada con reacciones químicas. Tu cuerpo está controlado mayormente porhormonas que reaccionan de diferente forma según los nutrientes que consumes.

Aprenderás como bajarte de esa montaña rusa y lidiar con el peso demás de una vez por todas.

Es mi intención que este libro sea tu última compra. Te prometo que es comouna mina de oro de la pérdida de peso.

Se trata de una serie de instrucciones muy simples para que puedas perder peso,y seguro que en un tiempo record lograrás la trasformación que siempre has deseado.

¿Por Qué Esta Dieta?

Esta dieta va a reportarte numerosos beneficios además del hecho de que perderás gran cantidad de peso. Al final de la dieta comprenderás mucho mejorel mecanismo con el que se produce la pérdida de peso y tendrás un control total de tu cuerpo durante el resto de tu vida. Dispondrás de las herramientas ydel conocimiento necesario para eliminar toda esa grasa que te sobra rápidamente, virtualmente cada vez que lo necesites.

Uno de los mayores problemas de las dietas es que hacen efecto de forma muy lenta. En este aspecto **La Dieta de 2 Semanas** es única y revolucionaria. Nunca másperderás peso a la velocidad de un caracol, de hecho, siguiendo esta dieta puedes esperar perder medio kilo al día y si quieres doblar los resultados, tienesincluido El Entrenamiento de las Dos Semanas justo para tal cometido.

Por eso tanta gente confía ahora en La Dieta de 2 Semanas, para perder peso rápido. Ungran porcentaje de mis lectores se preparan para un evento especial, como una boda, unreencuentro de clase o unas vacaciones en la playa, otros son actores o modelos que necesitan porcentajes de grasa corporal bajísimos para ganarse la vida. Lo que todos tienen en común es que usan **La Dieta de 2 Semanas** como trampolín para una vida mejor.

Sea cual sea tu objetivo, con **La Dieta de 2 Semanas** vas a conseguirlo.

¿Por Qué Dos Semanas?

Investigaciones han demostrado que la gente que carga con más de 4 kilos de grasase puede considerar con sobrepeso. Al mismo tiempo se ha demostrado que la mayoría de las dietas no tienen éxito. Desde mi experiencia puedo decir que la mayoría de las dietas fracasan porque son demasiado largas y aburridas. Si se pierde entre medio kilo y un kilo a la semana, es muy posible que la recompense no sea suficiente como para continuar. Con La Dieta de 2 Semanasconseguirás en 14 días lo que los demás lograrán en 5 meses.

La Dieta de 2 Semanas ha sido especialmente diseñada como un método extremadamente rápido de quemar de 4 a 8 kilos de grasa corporal.

Yo creo que para que una dieta sea exitosa de be ofrecer resultados ultra rápidos, así el usuario recibeel ánimo necesario para continuar, ya que ve que merece la pena el esfuerzo.
Cuando el usuario de la dieta desea continuar, los efectos de la propia dieta se incrementan como una bola de nieve rodando por una colina, lo que resulta en uncuerpo nuevo.

¡Por esta razón **La Dieta de 2 Semanas** funciona! Pronto verás resultados favorables en tu figura, incluso a los dos días de comenzar. En la primera semana habrás perdido 4 kilos de peso, te sentirás más ligero y además 10veces más sano que hace una semana.

14 Días Para Hacer Un Hábito

Investigaciones muestran que lleva 14 días desarrollar un nuevo hábito.14 díasyendo al gimnasio, 14 días comiendo sano, 14 días haciendo lo que necesitas para implementarlo a tu vida.

Una de las razones por la que fallamos en nuestros objetivos es la de volver a nuestros viejos hábitos, ya que pensamos que los nuevos son algo permanente, cuando en realidad se trata de un cambio temporal. Prueba a convencerte de quetu nueva rutina es una “prueba” y tu mente será más flexible al cambio.

Convéncete a ti mismo de que pruebas esta dieta solo durante una semana. Yempieza así, pensando que puedes volver al principio siempre que quieras.
Mientras tanto, este nuevo hábito va a ir produciendo resultados, lo que transformará tu visión de todo el proceso. Tus nuevos patrones transformaránpoco a poco tu vida hasta que te acostumbres.

Una de las razones por las que fracasamos en nuestras dietas reside en que losresultados no llegan lo suficientemente rápido. Si no vemos recompense a nuestro esfuerzo en unos pocos días nuestros viejos hábitos salen a la superficiede nuevo. **La Dieta de 2 Semanas** es la respuesta a todos esos problemas, primero,verás un claro avance en los primeros dos días. Estos resultados te mantendrán altamente motivado un día tras otro. Tu mente querrá que continúes con la “prueba” ya que está satisfecha con tus resultados, pero sabe que el esfuerzo nodurará mucho más tiempo y que volverá a recibir otra vez el antiguo modo de vida.

Con **La Dieta de 2 Semanas**tu cerebro se dará cuenta que ahora todo esfuerzo cuesta un poco menos ya que tienes que cargar con menos peso, y también veráque dispones de más energía para afrontar cada día, al mismo tiempo, se dará cuenta de que tienes mejor aspecto, que tu tono muscular ha mejorado a la vez que la ropa te sienta mejor. Llegará un momento en el que tu cerebro no quiera volver a tu antiguo modo de vida entonces ya habrás cambiado tus malos hábitospor unos saludables.

Pérdida de Grasa VS. Pérdida de Peso

Solemos usar el término “perder peso” a la ligera cuando nos referimos a una dieta y muchas veces nos contentamos simplemente con ver como la báscula marca cada vez menos. Pero es importante centrarse en perder grasa y no lapreciada masa muscular.

Si lo que quieres es simplemente perder peso y te da igual de donde salga laforma más fácil de hacerlo es ayunando, pero puedes pagar un alto precio hacienda eso…incluso con la muerte.

Después de un día de ayuno tu cuerpo obtiene hasta el 90% de su energía de lagrasa corporal, lo que es bueno. Pero sin embargo después de tantas horas sin proteína (sin los aminoácidos que tu cuerpo necesita) empieza a atacar tus reservas de proteína.
Tarde o temprano tu masa muscular llega a un punto en elque no puede hacer funcionar bien los órganos, lo que derivaen consecuencias muy serias.

La verdad es que hay ciertas dietas que pueden alcanzar un buen resultado en lo que respecta a perder peso, incluso con estudios que lo demuestren,
pero lo cierto es que en el fondo una gran cantidad del peso que se pierde es masa magra de músculo en lugar de grasa. Cuando hablamos de masa muscularnos referimos a todo eso que no es grasa, huesos y órganos incluidos.
Recuerda que perder masa muscular conlleva desarrollar un metabolismo lento. Un metabolismo lento hace que perder peso te sea más difícil, y además hace que vuelvas a ganar grasa. **La Dieta de 2 Semanas**está diseñada específicamente para acelerar tu metabolismo sino que también conseguirá que lleves a tu cuerpoal siguiente nivel.

Las dietas que se centran exclusivamente en los números que marcan la básculale hacen daño a tu cuerpo. Estos tipos de dieta están haciendo disminuir la capacidad de tu cuerpo de quemar grasa mientras que fuerzan al mismo a consumir otros nutrientes necesarios.

Puedes ver venir esas dietas dañinas de lejos si sabes cómo diferenciarlas. La luz roja se debería encender si ves que tienen una falta de proteínas. La Dieta de la Limonada, La Dieta del Zumo de Hollywood, etc. Todas esas dietas pueden hacerte perder peso pero debes confiar en mí cuando digo que no es eltipo de peso que quieres perder. Esas dietas te hacen mal ya que perderás la preciada masa muscular, lo que conseguirás es bajar tu metabolismo, que se traduce en una nula pérdida de peso y un mal funcionamiento del propio organismo.

De nuevo, cuando el cuerpo se queda sin proteína durante demasiado tiempo comienza a comerse en primer lugar las reservadas a tu pelo y piel. Si te fijas enla gente que tiene unas dietas deficientes puedes apreciar una falta de brillo en el pelo y una piel seca y con mal aspecto. Eso ocurre porque las proteínas no llegan a esas zonas, hacienda que salgan arrugas y desecamiento capilar y cutáneo.

Pero no termina ahí, piénsalo, ¿puedes permitirte perder parte del hígado, unriñón o el corazón? ¿Estás dispuesto a perder esa masa magra que tanto te ayuda a quemar grasa a lo largo del día?

No conozco a nadie a quien le parezca una buena idea. Si quieres perder peso,es imperativo que te centres en perder grasa corporal y no masa muscular, algunas dietas y la desinformación pueden llevar a una deficiencia proteínica importante.

Si tienes alguno de estos síntomas probablemente debas cambiar tu dieta, notienes suficientes proteínas:

- **Pelo fino y sin fuerza.**
- **Pérdida de cabello.**
- **Pigmentación reducida.**
- **Uñas rotas..**
- **Piel seca y aruugada.**
- **Debilidad en tus músculos.**
- **Dificultad para dormir.**
- **Náuseas.**

- **Recuperación lenta de heridas y roces.**

Si estás experimentando alguno de estos síntomas es probable que tengas que revisar tu ingesta proteínica diaria. A veces esos problemas tienen fácil solución:más proteínas.

Un déficit proteínico puede ser más serio de lo que piensas. Una deficienciaprolongada puede llevar a riesgos más serios como:

- **Piedras en el riñón.**
- **Artritis.**
- **Problemas cardíacos.**
- **Fallo en los órganos.**
- **Deterioro muscular.**
- **Muerte.**

Como puedes ver, la falta de proteína en tu dieta puede ser un tema serio. En **LaDieta de 2 Semanas** aprenderás a calcular la cantidad *real* de proteínas que tu cuerpo requiere cada día.

Con **La Dieta de 2 Semanas** vamos a emular un estado de ayuno para reproducirel efecto quema-grasa que provoca pero sin esos efectos negativos como el hambre y la pérdida de masa corporal. Nos centraremos en reducir al máximolos carbohidratos para ejecutar la reacción del ayuno. Este ayuno fuerza al cuerpo a quemar una cantidad increíble de energía en forma de grasa, y así lograr el requerimiento calórico requerido diariamente. Mientras tanto, iremos introduciendo con precaución ciertas cantidades de proteína a lo largo del día,así en lugar de quemar masa muscular el cuerpo podrá desprenderse únicamente de grasa. La proteína se convertirá en glucosa que es fácil de quemar, y seguiremos alimentándonos de forma que cada vez se queme másy más grasa a una velocidad inimaginable.

NUTRIENTES

Lo que el cuerpo necesita y lo que no.

Nuestro cuerpo necesita nutrientes tales como vitaminas, minerales y agua para funcionar bien. El cuerpo es capaz de producir miles de nutrientes por sí solo parasustentarse.

Los nutrientes que el cuerpo elabora son llamadosno esenciales y se llaman así porque no es necesario que tú los consumas.

Por el contrario están los esenciales que aportas a tu organismo mediante la comida,para sostener la vida es necesario que incluyas estos nutrientes a tu dieta diaria.

Algunos ejemplos de nutrientes esenciales son el agua, las grasas, las proteínas, vitaminas y los minerales. Un nutriente quehe omitido son los carbohidratos. Lo he omitido a propósito ya que los carbohidratos no aportan ningún beneficio a tu organismo, así como el azúcar.

La Dieta de 2 Semanastrata de maximizar los nutrientes que necesitamos restringiendo aquellos que no. realmente se trata simplemente de comer el alimento correcto en el momento correcto. Si se respeta tal máxima estaremosquemando grasas prácticamente las 24 horas del día.

Proteínas, Grasas y Carbohidratos

Los humanos consumen primordialmente proteínas, grasas y carbohidratos. Comprender los roles de cada uno sobre tu salud es lo más importante para poder controlar tu pérdida de peso, por eso es un objetivo tan vital en **La Dietade 2 Semanas**. Te invito encarecidamente a familiarizarte con esta parte de la dieta ya que influirá en todas las facetas de tu vida.

Proteínas

Las proteínas crean las células de tus fibras y órganos. Son esenciales para tus músculos, así como para tu pelo, piel y hormonas. Mientras que tu cuerpo sobreviviría perfectamente sin carbohidratos, una falta de proteínas en tu dieta causará una degeneración de tus células tan grande que podría costarte la vida. Sabiendolo importante que es me parece increíble que tanta gente sigue prefiriendo tomar sus energías de los carbohidratos.

Varios estudios han demostrado que la cantidad recomendada de proteínas al día esmenor que la que realmente debería ser, especialmente si haces ejercicio regularmente. Los estudios indican que la gente que sigue los parámetros de ingestade proteínas recomendada y hacen ejercicio a diario pierden masa muscular porque no disponen de la proteína necesaria para reparar sus fibras musculares después deentrenar.

Las proteínas están hechas de aminoácidos y existen 20 tipos diferentes de aminoácidos que completan las necesidades del ser humano. De esos 20, el cuerpo puede fabricar 12 por sí mismo. Eso significa que los 8 restantes tienes

que tomarlos mediante la dieta.

Lisina, leucina, isolucina, metionina, felinanina, treonina, triptófano y valina son losaminoácidos esenciales (hay otros dos en el caso de los niños) que el cuerpo **no** puede producir. Proteínas como la carne, el pescado, el pollo o las legumbres contienen estos aminoácidos. Las fuentes de proteína que contienen cantidadesadecuadas de aminoácidos son las denominadas "proteínas completas" los alimentos que no contienen tales proteínas y aminoácidos son llamadas "proteínas incompletas"

En general, las proteínas animales (carne, huevos, pollo, queso…) son consideradas proteínas completas, las incompletas son aquellas de origen vegetal, normalmente presentadas en forma de semillas, granos, legumbres ofrutos secos.

Para obtener suficientes aminoácidos a través de las proteínas vegetales esnecesario combinar diferentes tipos de forma estratégica.
Descomponer la proteína y procesarla necesita mucho más tiempo y trabajo queotros nutrientes, en otras palabras, el cuerpo tiene que trabajar más para digerirproteína que para digerir carbohidratos o grasas.

La energía extra que necesitamos para descomponer y procesar las proteínas reduce la cantidad de energía (calorías) que tu cuerpo recibe tras consumirlas. Esto es bueno. Al mismo tiempo, dado que lleva más tiempo descomponer el nutriente que asimilarlo, el vaciado de estómago también se alarga. Lo que nos hará sentir llenos durante más tiempo, por consecuente, reducirá la sensación dehambre hasta la hora de nuestra próxima ingesta. Efectivamente, el resultado es:menos comidas al día y menos calorías consumidas.

Se cree también que el cuerpo puede aprovechar únicamente el 50% de la proteína que recibe. Esto significa que el otro 50% se eliminará como deshechos porque la proteína NO se almacena en nuestro cuerpo de la misma forma que loscarbohidratos o la grasa. Así que cuando ingieres calorías provenientes de la proteína puedes descansar tranquilo sabiendo que esas calorías servirán para reparar y reconstruir tu cuerpo y el exceso será luego eliminado. La proteína extrano será almacenada como grasa, como puedes ver, esto es todo un contraste si lo comparas con lo que ocurre con la grasa y los carbohidratos que consumimos, que sí serán almacenados en nuestro cuerpo.

Añadir proteínas a tu organismo consigue que se libere en tu organismo una hormona llamada glucagón. El glucagón trabaja para frenar el efecto de los dañinos carbohidratos que se depositan en tus células. Además, hay nuevos estudios que prueban que cuando esta hormona se libera (al tomar proteínas) también estimula la pérdida de grasa corporal al liberarla de las células para quesean consumidas como si fuese combustible para tu organismo.

Como verás, si incrementas la ingesta de proteínas y reduces la de carbohidratos que consumimos, beneficiamos doblemente a nuestro organismo. Por una parte, cuando el cuerpo no tiene carbohidratos que tornar en energía para nuestro cuerpo, comienza a usar la energía guardada en forma de grasa. Por otra parte, elaumento de glucagón en nuestro organismo parece tener un efecto añadido cuando ataca la grasa almacenada por la insulina. **La Dieta de 2 Semanas** está estratégicamente ideada para tomar ventaja de ambas características.

Grasas

Desafortunadamente, la grasa ha sido víctima de mala publicidad últimamente,tanto es así que para nosotros el término “bajo en grasas” resulta mucho más atractivo a la hora de comprar a pesar de no conocer bien esos productos.

La noción de grasa como algo que nos hace engordar tiene sentido, especialmente cuando consideras lo densamente calórica que es, un gramo de grasa contiene nueve calorías mientras que la misma cantidad de carbohidratos oproteínas son solo cuatro.

La grasa no posee ni por asomo la misma calidad energética que tiene la proteína (3% vs 30%) por consiguiente, consumirla no va a suponer una granrecarga de energía para nuestro metabolismo. Sin embargo, es importante aclarar que la grasa no nos hace engordar simplemente por ser grasa.

De hecho, la grasa juega un papel importante en muchas partes del cuerpo, aunque podemos pasar mucho tiempo sin consumir grasas, no podemos prescindir de ellas del todo. Esas grasas sin las que no podríamos vivir se conocen como “ácidos grasos esenciales”. Muchos estudios han demostrado queestos ácidos grasos ayudan a poner en marcha toda esa grasa que tenemos enclaustrada en nuestro cuerpo y de la que nos queremos librar, además de muchos otros beneficios. En **La Dieta de 2 Semanas**, nos centraremos en tomar la cantidad óptima de “grasas buenas” para incrementar nuestra eficacia a la horade perder peso rápidamente, mientras nos volvemos más saludables.

Células de grasa

Según nuevos estudios cuando una célula de grasa es creada ya nunca podrá ser destruida. Una vez que nace, se va haciendo más grande hasta que no puede albergarmás grasa entonces se crea una nueva.

Así que estas células se quedan contigo para siempre. No podemos eliminar esas célulaspero si podemos librarnos de los triglicéridos que contienen y transformarlos en energía, así será más fácil quemar grasa y transformarla en energía.

Carbohidratos

Aunque los carbohidratos son la fuente más común de energía en los seres humanos, el hecho es que no es un carbohidrato simple esencial para la vida humana. Además, debes tener en cuenta que el azúcar proporciona absolutamentecero valor nutricional – ¡cero!

Los carbohidratos se dividen en dos tipos: simples y complejos:

Los hidratos de carbono simples son también conocidos como azúcares simples. Los azúcares simples no solo son esos encontrados en azúcares refinados (comogalletas, caramelos, etc.) sino que también en alimentos como frutas y leche.

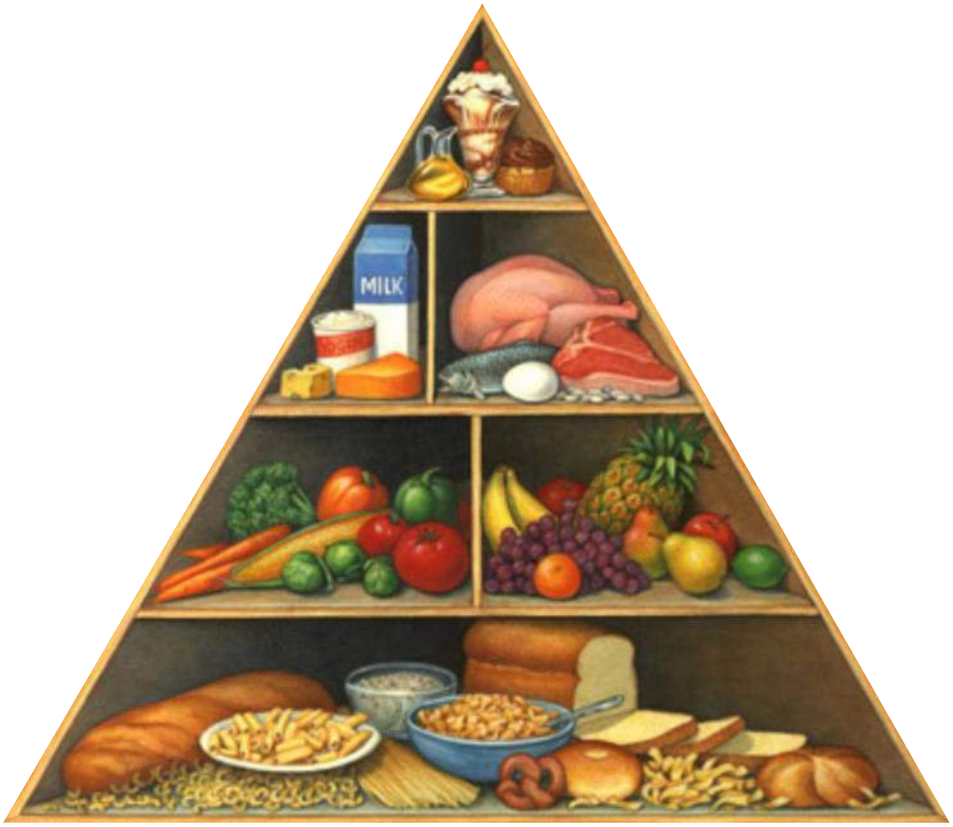
Los hidratos de carbono complejos son conocidos como almidones. Los se incluyen en granos, tales como cereales, pan, pastas, galletas y arroz. Como los hidratos de carbono simples, los complejos pueden ser refinados o sin refinar. Losrefinados son considerados menos saludables ya que el proceso de refinamiento elimina lejos gran parte de las vitaminas y fibra contenida. Los carbohidratos no refinados causan menos picos de insulina y por eso, se considera el más saludablede los carbohidratos.

Da igual si son simples o complejos ambos causan picos de azúcar en sangre, como verás próximamente, estos picos de azúcar son los causantes número unode la grasa indeseada en tu cuerpo.

La Pirámide Nutricional y Obesidad

Puedes pensar que esto es un tipo de “teoría conspiranoica” pero debes escuchar lo que tengo que decir sobre la típica pirámide nutricional. No quiero hacerde esto un debate político pero las autoridades sar
un papel importante en la econc
pirámide nutricional nos dicta cu
invertir en cada grupo alimentici
.

Solo tienes que echar un ojo a la
que es igual desde hace década
recomienda tomar dos tercios de
nutrientes de los carbohidratos c
la pasta y solo un 20% de prote
las que nos mantienencon vida!
que haya tanta gente con sobrep



Creo que la Escuela de Salud pública de Harvard tiene algo que decir al respecto en elartículo: ***What Should You Really Eat? (¿qué deberías comer en realidad?)***

Aquí un fragmento del artículo:

> En el libro infantil "¿Quién construyó la pirámide?", diferentes personas se llevan el mérito de haber diseñado la pirámide de Senwosret. El Rey Senwosret, por supuesto también se lleva el honor, y los canteros, los esclavosy los mensajeros y los peones.
>
> La pirámide nutricional también tiene sus constructores: científicos, nutricionistas, consultores…pero la verdad es que todo un conglomerado deempresas y organizaciones tienen que ver en el proceso.
>
> Según regulaciones federales, la pirámide nutricional debería ser regulada a su vez por expertos en nutrición, pediatras y líderes en el campo de la obesidad y los problemas cardiovasculares. Pero lo cierto es que el honor deseleccionar a los creadores de la pirámide recae en organizaciones tales como la *United Fresh Fruit and Vegetable Association* la *Soft Drink Association, American Meat Institute, National Cattlemen's Beef Association o la WheatFoodsCouncil.* Todas ellas con claros intereses comerciales.

Fibra

La fibra es en realidad un carbohidrato, pero sentí la necesidad de dedicar una sección específica a la fibra debido a la desinformación que le rodea. En la mayoría de las dietas de carbohidratos, los carbohidratos de fibra no cuentan como carbohidratos «peligrosos» de ganancia de peso. Esto es porque la fibra nopuede ser digerida por el cuerpo humano. Puesto que la fibra no es digerida por elcuerpo, no crea el rápido aumento de azúcar en sangre como otros hidratos de carbono y por lo tanto no tiene la respuesta de insulina que otros carbohidratos

Pero ten cuidado. Hay dos escuelas de pensamiento referentes a la fibra. Mientras que la medicina moderna favorece una dieta alta en fibra, hay otros investigadores médicos que afirman que demasiada fibra es la causa de numerosas enfermedades e irregularidades, tales como el estreñimiento, SII, enfermedad de Crohn, cáncer de colon y otros. Si desea ver algunas de las últimas investigaciones en fibra y cómo pueden causar daños irreparables a tucuerpo, aliento encarecidamente visitar www. GutSense.org.

Ahora, dicho esto sobre la fibra... en dosis normales la fibra no te va a crear complicaciones. Lo que realmente te hará es hacerte sentir lleno más rápido. Sin embargo, deberás asegurarse de obtener tu fibra a partir de verduras y ensalada verdeen lugar de forzarte a tomar los 30 gramos diarios recomendados por la comunidad médica. Cuando se intenta "forzar" la ingesta de fibra mediante suplementos es

cuando comienza el problema. Si te preocupa el estreñimiento, algunos investigadorescreen que el estreñimiento en sí mismo es causado por demasiada fibra en la dieta.
Aumentar la ingesta de agua durante esta dieta es esencial para la buena salud y paraun riñón en adecuado funcionamiento... además derivas en efectos notables en el alivio del estreñimiento.

Metabolismo

La función principal de nuestro metabolismo es simplemente proporcionar la cantidad correcta de combustible (en el momento adecuado) para mantener nuestro cuerpo vivo y funcionando correctamente. Esto se logra esto a través deuna compleja serie de reacciones químicas por la cual el alimento se convierte en la energía que necesitamos. Cuando comemos, la comida que nos tragamosentra en nuestro tracto digestivo y es descompuesta por las enzimas digestivas.

Los hidratos de carbono son convertidos en glucosa, las grasas a ácidos grasosy las proteínas a aminoácidos. Una vez que estos nutrientes se descomponen, son absorbidos por el torrente sanguíneo y llevados a las células del cuerpo. El metabolismo entonces trabaja para liberar estos nutrientes como energía, para así construir y reparar el tejido magro o para almacenar para un uso posterior.
Hay dos procesos metabólicos fundamentales, uno es el constructivo, y es responsable de la construcción y almacenamiento de energía para el cuerpo. El otro es destructivo, aunque en un sentido positivo, ya que descompone moléculas nutrientes para liberar energía. El proceso constructivo metabólico se denomina anabolismo, mientras que el proceso destructivo se llama catabolismo.

> **Anabolismo:** promueve el crecimiento celular, el mantenimiento y reparación de los tejidos así como el almacenaje de energía (a través dela grasa) para un uso futuro. Esos pequeños nutrientes al mismo tiemposon convertidos en proteína, carbohidratos y grasa.
>
> **Catabolismo:** Es responsable inmediato de proveer al cuerpo con energía.En lugar de crear nutrientes para las moléculas, las rompe y libera energía.

Estos dos procesos no ocurren de forma simultánea pero son operaciones complementarias., el catabolismo en particular es el encargado de igualar las consecuencias con el metabolismo, aquí podemos ver esas tres consecuencias.

Metabolismo Basal: Algunas veces llamado metabolismo en reposo. Es el metabolismo que seasegura de mantener las funciones vitales. Inclusosi llevas todo el día en cama, el metabolismo basalte mantiene en funcionamiento. Este tipo de metabolismo es el más importante y básico, más de la mitad del porcentaje calórico que consumes es usado por este metabolismo. Las personas en busca de perder peso intentanmantener un índice basal alto.

Movimiento Físico: Este rango puede ir desde el simple movimiento de tus dedos hasta el ejercicio más extenuante. Añadir ejercicio físico en nuestras vidas sin dudahará que mejoremos nuestra salud e incrementará las calorías consumidas por nuestro organismo. Si además reducimos nuestras ingestas de comida, ya puedes imaginar lo que ocurrirá con nuestra grasa.

Efecto térmico en las Comidas: Indica el impacto de tus comidas y de tus digestionesen tu organismo. Dependiendo de los nutrientes que consumas, aproximadamenteel 10% de tus calorías se queman con este proceso. Como te imaginas, la digestión de algunos nutrientes conlleva más gasto calórico que otras. Las proteínas por ejemplo necesitan un gasto de energía mucho mayor que el resto denutrientes para digerirse.

Aquí la fórmula de tu metabolismo:

Calorías de tu comida = Calorías de tu metabolismo basal (60-70%) + Calorías de tu movimiento físico (25%) + calorías de la digestión (10%)

¿Qué afecta al metabolismo?

Tu indicador metabólico, o cuán rápido o lento es tu proceso metabólico, estáinfluenciado por diversos factores:

- **Genética:** Si, tu metabolismo es heredado. Algunas veces esto marca la diferencia encuanto a lo que pueden comer las personas sin perder peso mientras que otras engordan varios kilos. Incluso algunas personas pueden hincharse al comer algunosmenús con los que la mayoría ni se inmutarían.

- **Edad:** Existen dos escuelas en lo que se refiere al tema de índice metabólico. Por unaparte, algunos expertos dicen que cuanto más joven, más rápido es tu metabolismo.Estos creen que cuando creces tu metabolismo va haciéndose más lento, aunque estudios recientes opinan que tu metabolismo se ve más influenciado por tu actividad física. De la misma forma, se cree que debido al trabajo o la familia o cualquier otra obligación los adultos tienden a bajar la rapidez de su metabolismo.

- **Género:** Los hombres tienen un metabolismo más rápido, normalmente hasta un 15%más. Ya que la mujer en general tiene menos masa muscular. Y el músculo juega un papel fundamental en nuestro metabolismo. Como descubrirás en el ejercicio de porciones de La Dieta de 2 Semanas

- **Cantidad de masa corporal:** Ya lo sabes. Cuanto más músculo tienes, más rápido estu metabolismo.

- **Dieta:** Algunas comidas te ayudarán, otras te perjudicarán. Pero las calorías siempremandan en tu metabolismo.

- **Nivel de estrés:** El estrés es inversamente proporcional a tu metabolismo, cuanto más estresado estés más bajo será tu metabolismo.

- **Hormonas:** Algunas hormonas se especializan en ciertos nutrientes, dependiendo delo bien que funcionen tus hormonas, así de bien funcionará tu metabolismo. La dieta yel estrés, hasta cierto nivel, afectan al nivel de hormonas involucradas en el metabolismo, como pronto descubrirás, los desórdenes hormonales también pueden afectar al metabolismo.

Viendo todos esos factores que marcan tu metabolismo, te harás una idea general de lo que necesitas para aumentar tu nivel metabólico. En resumen, acepta lo que nopuedes cambiar y trabaja en lo que sí.

Ahora que ya sabes más sobre metabolismo y nutrientes, es hora de empezar conlas reglas que te permitirán perder grasa y como aplicarlas a tu día a día.

¿Cómo Engordamos??

La medicina moderna, los gurús del fitness y demás autodenominados “expertos” llevan repitiendo los mismos mensajes durante años:

“`Perder peso consiste en comer menos y hacer más ejercicio”

o

“engordamos por comer tanta grasa”

Estas ideas de calorías dentro/calorías fuera no tienen sentido, lo importante para adelgazar es como metabolizamos los nutrientes mientras que las dietas delas que hablo justifican que engordamos diciendo que somos demasiado vagos oque comemos cosas con mucha grasa.

Los carbohidratos nos engordan

Lo se…puede que ya lo hayas escuchado antes pero también puede que le hayas dado la importancia que se merece, es posible que hayas probado la dieta Atkins oalguna similar. Pero seguro que ninguna era para ti. La verdad es que para perder grasa eliminar los carbohidratos es imperativo.

Si no quieres o si sientes que no puedes evitar los carbohidratos durante dos semanas, no puedo hacer nada por ti, la única oportunidad que te queda es pasarte los próximos 6 meses en el gimnasio. Pero si de verdad quieres perderesos kilos de más en 14 días entrégate a esta dieta y **te garantizo que perderás peso**.

Si continúas leyendo, vas a averiguar exactamente como los carbohidratos noshacen engordar, y lo que debes hacer para evitarlo.

Controla tu azúcar en sangre y controla tu peso para siempre

Engordamos porque comemos demasiados carbohidratos, si quieres masa muscular ymenos grasa, tienes que aceptar este hecho como un mandamiento sagrado.

Cuando restringes los carbohidratos en tu dieta te vuelves más magro. Esto esun hecho. Es una simple respuesta del cuerpo a las hormonas y como éstas afectan al organismo según lo que consumimos.

Así funciona…

Cuando comemos carbohidratos, especialmente los que son dulces o ricos en almidón, el azúcar en sangre aumenta rápidamente. Cuando el azúcar en sangreaumenta, el páncreas segrega insulina en el torrente sanguíneo. El trabajo de la insulina es llevar nuestro azúcar a niveles normales. Esto lo logra revolucionandoel azúcar de la sangre y de los músculos, del hígado y de los adipocitos. Si la insulina sube (también conocida como glucosa), ésta puede ser tóxica. Como sabes, los diabéticos necesitan tomar insulina para mantenerse con vida y funcionando. Si no, los alimentos que consumen darían lugar a una hiperglucemia, lo que resulta en shock diabético, coma diabético e incluso la muerte.
Así que la insulina básicamente nos mantiene vivos, aliviando los niveles deazúcar altos en la sangre que son accionados por el consumo de hidratos decarbono. PERO la insulina también es muy, muy problemática en cuanto a nuestra capacidad para bajar de peso.

Como ya mencioné, cuando el azúcar en sangre es alto, el trabajo de la insulina es el de mover el azúcar por el torrente sanguíneo, por el hígado y por los músculos para obtener energía. Pero aún hay más. La insulina es una hormona de almacenamiento. Lo que esto significa es que cuando la insulina está presente en el torrente sanguíneo, se sabe que cuando consumimos hidratos de carbono (azúcar, almidón), el exceso de carbohidratos (los que no son necesarios de inmediato para obtener energía) tiene que ser almacenados en algún lugar. Algunos de los carbohidratos que consumimos se utilizan para producir energía inmediatamente. Si no se necesita esa energía inmediatamente,esos carbohidratos (desglosadas en glucosa) necesitan ser almacenados en algún lugar, ¡y recuerda que la insulina se mueve por nuestro torrente sanguíneopara mantenernos vivos! Los primeros lugares donde se almacena este exceso de glucosa son el hígado y los músculos, en forma de glucógeno. Y nuestras reservas de glucógeno a su vez son nuestro tanque de reserva de energía rápida. El azúcar (glucosa) se utiliza para generar la energía que necesitamos.
Pero aquí está el truco…

A diferencia de las células de grasa, nuestros depósitos de glucógeno sólo soportan una cantidad limitada. Y la energía de esas células solo se puede usar por los “alrededores”. Así que si tus piernas necesitan energía, no puede pedir glucógeno de tus brazos y espalda. Por lo tanto, si estás comiendo muchos carbohidratos en tu dieta y no estás entrenando regularmente, tus “tiendas” de glucógeno probablemente ya están llenas. Porque cuando las reservas de glucógeno están llenas, el cuerpo necesita poner el exceso carbohidratos en otro lugar... ¿lo adivinas?... si esos almacenes están llenos, cualquier exceso carbohidratos se depositan en las células de grasa.

A diferencia del glucógeno, las células de grasa crecen y se reproducen para almacenar una cantidad ilimitada de exceso de carbohidratos, y como ya he mencionado, la insulina no solo mueve esos excesos de carbohidratos y grasa ennuestras células de grasa, sino que también golpea en la capacidad de nuestro cuerpo de movilizar y quemar la grasa ya almacenada en nuestras células de grasa. Por lo tanto, como hay altos niveles de insulina que circula por su torrente sanguíneo, tu cuerpo va a trabajar para almacenar grasa en lugar de trabajar para movilizar y quemar. Simplemente no puedes consumir una comida rica en hidratos de carbono y quemar grasa al mismo tiempo. Tu cuerpo o está almacenando grasa o quema grasa (alimentado o en ayunas). ¡Siempre ten esto en cuenta!

Ahora toma el control de tu cuerpo con **La Dieta de 2 Semanas.**

Por cada gramo de carbohidratos que comes, tu cuerpo es incapaz de quemar por lo menos la misma cantidad de gramos de grasa. Y... siempre que estás comiendo carbohidratos, tu cuerpo almacena todo lo no necesita... justo en las células de grasa (haciéndote más gordo).

Al mismo tiempo, los carbohidratos son lo que hace imposible quemar la grasa corporal almacenada.

Ten en cuenta que nuestro cuerpo está en constante necesidad de energía: necesita energía si sales a correr por la mañana, para cocinar la cena, sentado en el sofá viendo la televisión o durmiendo. Mientras que tendemos a pensar que sólo necesitamos energía cuando nos estamos ejerciendo físicamente a nosotros mismos, es necesario tener en cuenta que hay q mucho que cuerpo está haciendo "tras bambalinas", incluso mientras duermes. El hecho es que nuestros cuerpos trabajan las 24 horas para mantenernos saludables y en funcionamiento. Y por eso,el cuerpo necesita para que pueda desempeñar su trabajo una buena base.

Otra cosa a tener en cuenta es que puedes decidir si tu cuerpo funciona con hidratos de carbono o con grasa. Con **La Dieta de 2 Semanas**, pasarás a los hidratosde carbono de alto porcentaje de quema de grasas en su lugar.
Contrariamente a la creencia popular, la grasa fluye dentro y fuera de las célulasde grasa (en forma de ácidos grasos) de forma continua durante todo el día, haciéndose ésta disponible para ser utilizada como energía.

El problema es que esta grasa no se utilizará para obtener energía a menos quetus niveles de insulina sean muy bajos.

La insulina, sin embargo, no bajará mientras estás comiendo carbohidratos. Ahorasí, cuando comemos tres comidas al día y todo funciona correctamente, tu cuerpoganará peso después de comer algo rico en hidratos de carbono.

Pero te notarás más ligero entre comidas después de que todos los carbohidratosse hayan quemado, ya que el cuerpo empieza a quemar grasa cuando se queda sin sus hidratos de carbono.

Sin embargo, el problema viene cuando los picos de azúcar en sangre y la insulina es secretada. El azúcar en sangre se normaliza en cuestión de minutos, mientras que la insulina permanece "de guardia" en el torrente sanguíneo duranteel próximo par de horas, evita que la grasa sea ser quemada durante ese tiempo.Comprende pues que las diferentes células del cuerpo tienen una necesidad de grasa.

Sin embargo, cuando esas células que necesitan grasa para funcionar correctamente no obtiene la grasa que necesitan (debido a la insulina presente enel torrente sanguíneo) es cuando el cerebro te indica que tienes hambre... y porque estás hambriento, empiezas a comer otra vez, antes de que los ácidos grasos puedan ser quemados.

Cuando continúas con otra comida rica en carbohidratos, los ácidos grasos estarán en almacenamiento, porque tu cuerpo otra vez va a tener que secretar insulina con el objetivo de disminuir el azúcar en sangre... y usar tal azúcar en sangre en lugar de grasa, para obtener la energía de las próximas horas. Y esto inicia el círculo vicioso de nuevo. Imposibilitando constantemente la capacidad para aprovechar las reservas de grasa del cuerpo, creando un déficit de calorías (con o sin ayuno) y la reducción de hidratos de carbono, se crea un ambiente fenomenal para la movilización de grasa que simplemente no puede ser detenido. Añadir además un programa de entrenamiento de calidad le da el último empujónal cuerpo para eliminar grasa corporal.

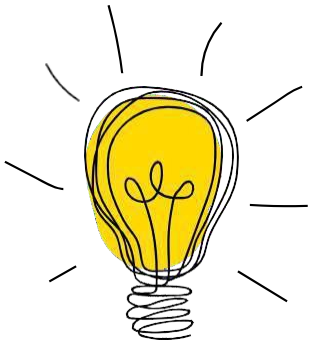
En cuanto a las reservas de glucógeno, se puede usar ese glucógeno a través de ejercicio, y puedes controlar las reservas de glucógeno mediante la cantidad de carbohidratos que consumes. Cuando reduces los carbohidratos, se reducen al mismo tiempo esas reservas de glucógeno. Esto significa que la energía que tus músculos necesitan tendrá que ser tomada a través de la grasa q te sobra, ya queno hay glucógeno para proporcionar energía. ¡Esto significa quemar más grasa enel músculo!

Triglicéridos

¿Recuerdas lo que pasaba con los ácidos grasos que no se quemaban? Que seconvierten en células de grasa al juntarse con una molécula de glicerol, para formar un triglicérido (triglicérido= 3 ácidos grasos + una molécula de glicerol) y eso no es nada bueno…

Ahora mismo, tus células de grasa están llenas de triglicéridos (tres ácidos grasos y una molécula de glicerol), porque esas células contienen grasa pero no puedendesprenderse del triglicérido al ser más grandes, la meta es movilizar el triglicéridode la célula de grasa para ser quemada como forma de obtener energía.
Con movilizar me refiero a que esos triglicéridos deben romperse para quepuedan escaparse de las células de grasa en la que están atrapados.
Para movilizar la grasa y luego usarla como energía tu cuerpo tiene que ser másmacizo. La movilización de la grasa es un primer paso en la pérdida de peso.

Para movilizar la grasa hay una solución simple: **restricción de carbohidratos.**



Sé que me estoy repitiendo pero solo porque es fundamental: los carbohidratos envían insulina por tu torrente sanguíneo,lo que hace que tu grasa se almacene y que no sea usada como energía. Para simplificar: Carbohidratos=exceso de grasa en tu cuerpo.

Recuerda, nada quema grasa más rápido que el ayuno, pero la consecuencia del ayuno es la pérdida de masa muscular, así que lo más importante es hacer creer a nuestro cuerpo que estamos ayunando para romper los triglicéridos y transformar lagrasa en energía.

El hecho es que tu cuerpo va a obtener esa glucosa de la proteína de tu dieta a través de un proceso conocido como glucogénesis. Una dieta baja en carbohidratos asegura que el cuerpo está recibiendo suficiente proteína para quetal proteína que tomas se utiliza en el proceso de glucogénesis y no tu masa magra corporal. También cabe destacar que el proceso de convertir esa proteínaen glucosa (glucogénesis) es un proceso muy exigente que requiere una gran cantidad de energía, y utilizará la almacenada en tus células de grasa.

Esto transformará nuestros cuerpos en una máquina quema grasa las 24 horasdel día, ni que decir tiene que esto es la clave para conseguir un cuerpo atractivo y sano. Ya que le estás proporcionando la energía necesaria durante toda la jornada, pero proveniente de tu grasa corporal.

Así que vamos a quemar grasa todo el día, básicamente.

Vista General

Seguir **La Dieta de 2 Semanas** resulta normalmente en perder desde 3/4 de kilo en adelante al día. Si añades el Entrenamiento de las Dos Semanas podrás perdersin problemas hasta un kilo al día y verás resultados en los primeros 2 días.

Siguiendo esta dieta sin desviarse no he conocido a nadie que haya perdido menos de 6 kilos en 14 días. Durante mi período de pruebas perdí 16 kilos en dossemanas, era como un milagro, y estuve entusiasmado por el descubrimiento desde aquel momento.

La Dieta de 2 Semanas es similar al ayuno con proteínas, en el que engañamos al cuerpo para ponerlo a quemar grasas durante 24 horas mientras proveemos a nuestro organismo con la suficiente proteína como para no perder nada de masamuscular en el proceso, y eso sin mencionar el efecto térmico de la digestión, sinduda esta combinación hace que pierdas grasa corporal a un ritmo muy intenso.

Los carbohidratos no son esenciales para el cuerpo humano pero no podemos vivir sin grasas o sin proteínas así que podemos comer todos los que queramosy morir de hambre igualmente si no ingerimos proteínas o grasas.

Restringiendo los carbohidratos en esta dieta dejamos de producir células de grasa y quemaremos toda la grasa que queramos.

Limitaremos la grasa en esta dieta a los ácidos grasos esenciales, y a algunas partículas de grasa en las comidas recomendadas, así podremos quemar la grasa acumulada en nuestro cuerpo. Ten en cuenta que nuestros cuerpos necesitan una cantidad adecuada de grasa al día para funcionar adecuadamente, sin embargo, a tu cuerpo le da igual si esa grasa viene de la comida o de tus reservas en los michelineso caderas.

Incrementar la ingesta de proteínas previene la pérdida de masa muscular, además ladigestión quema muchas calorías ya que la estructura química de la proteína es más difícil de romper que la de la grasa o los carbohidratos. Esta dieta se centra en maximizar lo que necesitamos y reducir al mínimo lo que no.

Frecuencia de Comidas

Comprende que tu cuerpo no almacena proteínas como lo hace con la grasa y los carbohidratos. La proteína que comes se usa para reparar tus tejidos opara eliminar residuos, pero nunca se almacena como grasa.

Después de 3 horas, los aminoácidos de tu último menú con proteínas no se pueden encontrar en tu corriente sanguínea. En este punto el organismo busca aminoácidos en tu masa muscular, comiendocada tres horas evitas esta situación.

Comer frecuentemente asegura un cuerpo magro intacto y unos músculos que nose desgastan por la energía que necesitas. Además tu metabolismo será más rápido cuanto más músculo tengas.

Las comidas frecuentes también previenen los temidos antojos. Cuando el azúcaren sangre disminuye tu cuerpo te dice que estás hambriento, y probablemente es mala hora para preparar un menú sano. Al mismo tiempo. Irás a buscar algo rápido e insano para saciarte, intenta tener un plan B para estos casos.

Los menús frecuentes normalizan el azúcar en sangre, lo que mantiene la insulin araya. Eso significa que quemarás energía en lugar de almacenarla.

Saltarse un menú es un pecado en esta dieta. El simple hecho de saltarse una comida desencadena una reacción lenta de tu metabolismo y te instaura en un estado catabólico, nuca te saltes una comida a pesar de que es difícil mantener el ritmo de 6 comidas diarias. En **La Dieta de 2 Semanas** encontrarás varios trucos paraconseguirlo.

La frecuencia de los menús es clave para **La Dieta de 2 Semanas.** Comiendo 5 o 6veces al día incrementará tu metabolismo y también la cantidad de calorías quequemas en forma de grasa corporal.

Agua

La mayoría de las personas que conozco se sienten culpables de no beber suficiente agua. Beber cantidades adecuadas de agua todos los días es esencial para bajar de peso. Si no bebes suficiente agua, simplemente no seobtendrá la pérdida de peso deseada.

El agua ayuda a los riñones a trabajar a plena capacidad. Cuando los riñones no están funcionando a plena capacidad, el hígado necesita ayuda. El problemacon esto es que el hígado es responsable de metabolizar la grasa en tu cuerpo.Cuando el hígado está ayudando a los riñones, no puede hacer su trabajo a plena capacidad en cuanto a metabolizar la grasa que necesitamos quemar.
Durante la 2º semana de dieta, pierdes peso en agua junto con la grasacorporal.

Recuerda, El agua pesa y en parte es responsable de engordar y de llevar la ropa ajustada. El hecho es que los carbohidratos son hidrofílicos (que significaque causan retención de agua) y la retención de agua no es algo que queramos. La proteína, por el contrario, anima al agua para liberarse del cuerpo.

Una vez que restrinjas la ingesta de hidratos de carbono, comenzarás a dar rienda suelta a que el agua estancada que está almacenada en tu cuerpo se elimine. Debido a esto, es esencial que consumas suficiente agua cada día para evitar la deshidratación. Además, el agua actúa como filtro de tu cuerpo, de residuos y de células muertas. Debido a que se quema una gran cantidad degrasa durante la 2º semana dieta, se necesita abundante agua para ayudar a eliminar los residuos de subproductos de la quema de grasa. Verás que cuandolimites la cantidad de carbohidratos que comes y a la vez aumentas la cantidadde agua que bebes, tu cuerpo deja de almacenar agua y va a usarla con más eficacia. Esto resulta en un tú más ligero y en un cuerpo en modo "aspiradora". Mi consejo es que bebas de 8-10 vasos de agua cada día. Esto representa sobre una media garrafa de agua al día. Esto puede parecer mucha agua al principio, y que tengas que forzarte realmente a beberla. Sin embargo, una vez que haces esto por un tiempo, serás capaz de recuperar tu sed natural y hasta de tener ganas de tomar esta cantidad de agua cada día.

Y otra vez, una vez que empieces a beber tanta agua, vas a ver que tu cuerpono retendrá el agua, pero que en su lugar la utiliza para limpiar tu sistema, manteniéndolo limpio y funcionando.

Ácidos Grasos Esenciales

Tu salud, Buena o mala, se mide por la cantidad de inflamación de tu cuerpo y por lacantidad de masa magra que tienes. De hecho, muchas enfermedades (obesidad incluida) están ligadas a la inflamación y a la falta de masa muscular.

Cuando controlas la inflamación que hay en tu cuerpo podrás prevenir la llegada de muchas enfermedades a tu organismo, como la diabetes tipo 2, las enfermedades del corazón, la artritis o la obesidad. La masa muscular disminuye con el tiempo, especialmente cuando no tomamos suficientes proteínas y no practicamos deporte. Cuanta menos masa muscular, más grasa tendemos a ganar, la masa muscular escrucial si quieres mantener la grasa a raya.

Un cuerpo saludable es aquel que tiene niveles bajos de inflamación y niveles altos de masa muscular. Siempre atribuimos el caso contrario a una edad avanzada, pero lo cierto es que podemos conservar nuestro cuerpo joven a lo largo de los años si hacemos ejercicio con asiduidad y comemos bien. Nos hacemos viejos desde dentrohacia afuera así que es importante mantener controlada nuestra inflamación y ejercitarse regularmente.

Los ácidos grasos esenciales, como el propio nombre indica, son esenciales. Se trata de grasa poliinsaturada. El ser humano debe ingerir estas grasas porque su cuerpo no puede producirlas. Una vez digeridas, las grasas poliinsaturadas regulanlas funciones corporales y mantienen los órganos vitales en activo, como por ejemplo, la regeneración de las células cardíacas. Otra función de estas grasas es lade regular el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, el sistema inmunológico e incluso la fertilidad.

Puede que te suenen los nombres de Omega-3s, ácido linoleico o el Omega-6s. Pues estos son ácidos grasos esenciales. La asociación Americana del corazón recomienda que tu dieta contenga estas grasas, y que una buena forma es consumiendo pescado dos veces a la semana. El aceite de pescado en forma de cápsulas es un buen remedio para cubrir tus necesidades de ácidos grasos.

Las variantes de omega-3 más usadas por el cuerpo son los ácidoseicosapentanoicos.y los docosahexanoicos.

Investigaciones han demostrado que una persona que mantiene una dieta alta en Omega-3 tiene un riesgo bajo de padecer enfermedades cardiovasculares. Otra investigación también ha sugerido que el EFA puede reducir la depresión ylas tendencias suicidas.

Te estarás preguntando: ¿cómo ayudará esto a mi dieta? Bueno, la clave de este ácido graso es que durante la fase metabólica de estos ácidos, se generaenergía en las células. Durante tu dieta, las fuentes de energía de la proteína yácidos grasos esenciales ayudará a tu metabolismo a continuar funcionando y además quemará los carbohidratos extras (o grasa) para transformarlo en combustible..

El aceite de pescado también tiene otros beneficios:

- **Reduce la inflamación**
- **Elimina el dolor articular**
- **Mejora la visión**
- **Incrementa la concentración**
- **Trata la colitis y la enfermedad de Crohn**
- **Encías más sanas**
- **Piel más suave, y pelo más brillante**
- **Baja los niveles de triglicéridos**
- **Mejora la quema de calorías**

Después de 30 días tomando suplementos de EPA/DHA podrás ver y sentir estos beneficios. Así que asegúrate de seguir consumiendo EPA/DHA correctamente después de esta dieta para aumentar tu buena salud, mantener (y todavía perder) peso y para evitar que la grasa vuelva. El equilibrio de EPA/DHA debe ser de 2:1. Basado en la investigación que he leído, la cantidadapropiada es alrededor de 2g de EPA a DHA de 1g cada día. Como dato extra,hay disponibles cápsulas de aceite de pescado en el mercado, y tendrías que tomar cerca de 10 cápsulas de EPA/DHA cada día o 5 cucharaditas de aceite de pescado. Esto puede sonar a mucho pero conseguirá que tus niveles de EPA/DHA lleguen hasta donde tienen que estar para una salud óptima y una buena quema de grasa.

Proteína de Whey

La proteína de Whey está considerada un “proteína completa” en la cual todos losaminoácidos necesarios están presentes. En el pasado, los batidos de proteínaseran horribles y tenían un gusto arenoso.

La ciencia se ha esforzado durante muchos años para que estos batidos sean mucho más agradables de consumir. ¿Acaso ahora saben igual que un batido de leche y fresas? Pues la verdad es que no…pero dependiendo del sabor y la marca, existen algunas opciones por ahí fuera que no saben nada mal, y si les añades un poquito de sirope sin azúcar (como los que se le ponen a los helados) puedes hacerunos batidos muy sabrosos.

A la hora de escoger el tipo de batido de Whey que vas a tomar durante la dieta, asegúrate de coger uno que te ayude a mantener los niveles carbohidratos lo más bajo posible (no más de tres gramos por dosis). Esto jugará un papel esencial en tudieta y te ayudará a conseguir el objetivo eficazmente.

.

Como verás, los batidos de proteínas serán importantes en La Dieta de 2 Semanas. Para muchos, comprar batido de proteínas para los próximos 14 días puede parecerle caro, pero si lo piensas estás gastando unos cinco euros al día en comer, lo que no está nada mal. Además, te da mucho tiempo libre ya que no tendrás que ponerte a cocinar. Ahora tendrás un ratito extrapara salir a pasear ¡Una razón más para comenzar esta dieta!

CLA

El ácido linoleico conjugado o CLA según sus siglas en inglés ha fascinado a los investigaciones en los últimos años. Numerosos estudios arrojan que el CLA combate la diabetes e incrementa el volumen muscular, además de prevenir la creación de células cancerosas. Además de eso el CLA impide que las células degrasa se expandan reduciendo la cantidad de grasa corporal.

El CLA ayuda a movilizar la grasa acumulada y active ciertas encimas del cuerpo para forzar a tus músculos a quemar grasa, especialmente durante elejercicio físico.

Como ya dije, el CLA previene el crecimiento de las células de grasa, así queuna vez termines **La Dieta de 2 Semanas** te ayudará a no recuperar esos kilos demás.

Leucina

Como probablemente ya sabías, la leucina es un aminoácido esencial que se encuentra en la proteína dietética. Los científicos ya conocían la leucina desdehacía décadas pero se ha determinado recientemente los beneficios reales quetiene en el organismo.

La leucina es extremadamente valiosa en dietética por su habilidad para crear músculo gracias al proceso de preservación. Ha sido probada como el aminoácidomás eficiente en esta función.

Investigadores de la Universidad de Illinois han hecho estudios con usuarios de dieta introduciendo 10 mg de leucina al día con cada 125 gramos de proteína y un

mínimo de 2.5 de leucina en total en otro grupo, los que consumían más cantidadde leucina perdían mucho más peso proveniente de grasa.

Tienes que comprender que la proteína de Whey tiene una alta cantidad de leucina pero aún así vamos a añadir una cantidad mayor para garantizar los mejores resultados.

Quema Grasa (Opcional)

Los quema grasas son un tanto polémicos, especialmente para mí. La mayoríade la gente que compra quema grasas los ven como una píldora mágica que te hace bajar de peso sin dieta ni ejercicio, todos deseamos algo así pero no es el caso. Pero con una dieta apropiada y algo de ejercicio un quema grasas puede añadir unos resultados significantes. Voy a compartir contigo mi combinación definitiva de quema grasas en un minuto.

Desde que existen, el más efectivo en irrumpir en el Mercado fue Ephedra. Un termogénico y estimulante al mismo tiempo…y funcionaba bastante bien. Desafortunadamente Ephedra se usaba de forma irresponsable por algunas personas y hubo varias muertes relacionadas con este producto, por esta razónfue retirado del mercado en 2016.

Desde la prohibición de Ephedra los desarrolladores de productos dietéticoshan tratado de sacar al Mercado algo similar a Ephedra, pero la mayoría fracasaron.

Los quema grasa no son imprescindibles en **La Dieta de 2 Semanas**. La razón por laque los nombro se debe a que tienen muchas características que mantienen el metabolismo muy alto mientras que tu cuerpo sigue bajo en carbohidratos, lo que será un buen desencadenante de quema de grasa durante tus entrenamientos.

Personalmente, me gusta el efecto añadido de un buen quema grasa, elproblema es que muchos de ellos no sirven para nada.

Después de mis pruebas, he de decir que lo mejor del mercado es un *ECY Stack*: compuesto por Ephedrina (no confundir con Ephedra), Cafeína y el Yohimbe.

- **Ephedrine trabaja similar al Ephedra.**
- **Caffeine mejora la energía.**
- **Yohimbe es un quema grasas contrastado**

Lo mejor de todo es que estos productos son relativamente baratos. Lo malo esque no he encontrado un product que combine los tres, así que tendrás que adquirirlos por separado.

Mi combinación ganadora:

- **Ephedrina HCL: 25mg.**
- **Cafeína: 200mg.**
- **Yohimbina HCL: 5mg**

Para empezar, recomiendo esta combinación 30 minutos antes o después del entrenamiento. Sugiero comenzar con este combo dos veces al día. En días en los que noentrenes, puedes tomarlo con cualquier comida siempre y cuando hayan pasado 4 horas entre cada toma.

Dependiendo de tu nivel de tolerancia, puedes incrementar la dosis diaria peronunca superando los 100mg de Ephedrina al día.

Ten en cuenta los cambios en a presión arterial, palpitaciones o cualquieraumento de la temperatura temporal.

De nuevo, esto no es una píldora mágica. Es algo opcional en **La Dieta de 2Semanas**, así que ten precaución y sé responsable si decides probar.

Si quieres probar una Buena combinación de calidad la mejor opción es Lipo-6(aunque no combina los últimos tres ingredientes), muy popular entre los culturistas por su efecto quema grasa.

Comencemos

Ahora que comprendes cómo funciona **La Dieta de 2 Semanas** podemos saltar a losaspectos más técnicos que harán que esta dieta te funcione a la perfección. En **LaDieta de 2 Semanas** encontrarás el "Manual de la Dieta", que te enseñará a calcular tu grasa corporal y a manejar las proteínas necesarias diariamente. De forma que quequemes grasa y no pierdas ni una pizca de masa muscular. Además, aprenderás el secreto para que esa grasa no vuelva jamás.

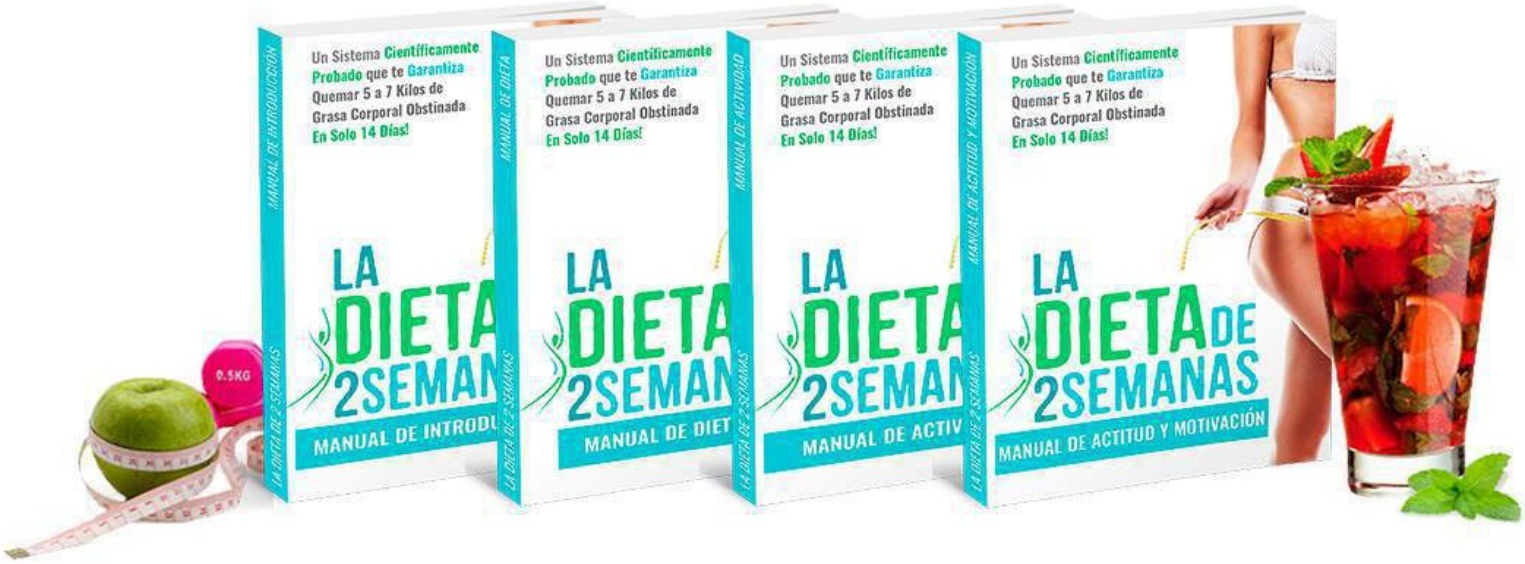
Con el "Libro de Actividad" podrás accede a geniales ejercicios dedicados a quemar grasa, tus resultados se duplicarán junto con **La Dieta de 2 Semanas.** Nopodrás creer los resultados tan espectaculares.

En el "Manual de Motivación y Mentalidad" encontrarás algunos de los mejores y másefectivos trucos para que perder peso te resulte una tarea de los más agradable y entretenida.
Creo firmemente en que si sigues al pie de la letra **La Dieta de 2 Semanas** conseguirástodas tus metas de pérdida de peso en un tiempo récord y deseo que tus esfuerzos valgan la pena, ¡espero saber pronto de tu transformación!

Descarga el programa completo

Una dieta infalible, **con base científica** que **garantiza al 100%** eliminar de 5 a 7 kg de lagrasa más rebelde...

¡En solo 14 Días!



DESCARGAR LA DIETA DE 2 SEMANAS COMPLETA

La información de este manual no pretende en ningún caso reemplazar el consejo de un médico. Ninguna accióno falta de esta debe ser llevada a cabo basada solamenteen la información encontrada aquí. Antes de comenzar este o cualquier otro régimen nutricional consulte a un profesional y asegúrese de que el método es apropiado para usted.

El contenido y las opiniones expresadas en este libro sonveraces y precisas según el juicio del propio autor.
Cualquier lector que no consulte con su médico antes de llevar esta práctica a cabo asume su responsabilidad antecualquier daño o lesión.